

6 BÀI TẬP THỂ HÌNH GIÚP NAM GI(TO KHỎE

Tác giả Quân Lương

Trong bài viết ngày hôm nay, bạn sẽ được giới thiệu một số phương pháp luyện tập bắp chân kết hợp với các bài tập sử dụng tạ đơn. Các bài tập này không chỉ tập trung rèn luyện phần cơ bắp chân chắc khỏe, mà đồng thời còn giúp bạn "tranh thủ" luyện tập được sức bền cũng như sự dẻo dai của cơ thể.

1. Động tác xuống tấn tách kết hợp với động tác nhảy

Thực hiện tổng cộng 4 set tập, mỗi set kéo dài 2 phút, thực hiện với mỗi bên chân. Sau mỗi 2 phút với mỗi chân, hãy nghỉ 1 phút.

Vào tư thế xuống tấn tách, với một chân đưa lên trước, một chân hướng ra sau. Chân trước của bạn nên gập ở góc 45 độ. Đồng thời bắp chân sau nên được giữ thẳng hàng với phần còn lại của cơ thể. Nhảy lên từ tư thế xuống tấn tách rồi hạ xuống mà không đổi chân. Tập cho đến khi hoàn thành đủ số thời lượng yêu cầu.

2. Deadlift với tạ



Deadlift với tạ

Thực hiện tổng cộng 10 set, mỗi set 5 rep. Xuống động tác Deadlift trong khoảng thời gian là 4 giây. Hãy tập động tác này theo dạng Superset với bài tập xuống tấn trước.

Với hai tạ Kettlebell trên sàn ở hai bên, gập người xuống nắm lấy hai tạ với hai lưng giữ thẳng.

Kéo hai bả vai lùi về sau và tập trung vào giữ cho tạ nằm ở phần gót chân. Siết chặt phần cơ mông, dồn lực vào hông và kéo hai tạ Kettlebell lên thật mạnh vào tư thế đứng thẳng.

3. Xuống tấn trước với tạ đơn (Kettlebell)



Tập tổng cộng 10 set, mỗi set 10 rep.

Đặt hai tạ Kettlebell lên cơ delta với hai tay gập 90 độ, gót tay hướng chéo xuống dưới.

Hạ người xuống thấp vào tư thế xuống tấn một cách từ từ trong 4 giây. Từ vị trí xuống tấn, siết chặt cơ mông và đẩy người lên về tư thế ban đầu, kết thúc chuyển động.

Chú ý: hãy cân bằng tạ rồi sử dụng gót chân và ngón chân cái làm hai điểm tạo lực chính. Đừng để cho khối lượng bị dồn quá nhiều sang một chân.

4. Động tác bật nhảy Pylometric



Thực hiện càng nhiều rep càng tốt trong vòng 1 phút. Giữa mỗi set nghỉ 40 giây. Tập tổng cộng 5 set.

Đứng thẳng trên một điểm cao hơn sàn tập khoảng 0,6 mét rồi nhảy lên, tiếp đất trên sàn.

“Hạ cánh” với hai đầu gối gập cong 90 độ. Giữ tư thế cố định trong một khoảng thời gian thật ngắn rồi bước lại vị trí ban đầu để thực hiện lại động tác.

5. Động tác luyện gân kheo với dây tập TRX



Tập tổng cộng 3 set, mỗi set kéo dài 20 giây. Nghỉ 30 giây giữa các set.

Nằm ngửa trên sàn tập, lưng phẳng với hai chân buộc chặt vào dây tập TRX.

Nâng hông lên khỏi sàn và bắt đầu kéo gót chân về phía xương cụt. Giữ tư thế đó trong vòng 20 giây, sau đó duỗi về vị trí ban đầu và lặp lại.

6. Động tác nâng cẳng chân đơn



Tập 4 set với số rep mỗi set là 12 dành cho mỗi chân. Bạn nên tập động tác duỗi gân kheo trên sàn giữa các set.

Đi chân trần và giữ thăng bằng cơ thể sử dụng gan bàn chân. Dồn 80% khối lượng cơ thể vào đầu ngón chân cái. Nâng chân dậy và gập cẳng chân bên kia ở vị trí cao nhất của động tác.

Từ từ trở về tư thế bắt đầu và lặp lại.

Có thể bạn thích xem Video:

Theo VoThuat.vn

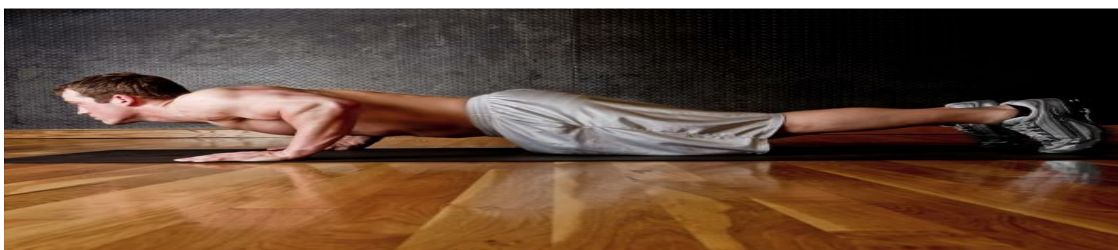
Xem thêm:

- *13 động tác tập cơ chân với thang dây hoàn toàn mới*
- *4 động tác tập thể hình cho cơ chân tại nhà với tạ dumbbell*
- *Top 14 bài tập gym cực tốt cho người mới bắt đầu tại nhà*
- *30 bài tập chân tốt nhất cho thể hình nam*

Tin liên quan



Cách tập cơ lưng xô rộng hiệu quả n...



Bài tập tăng cân nhanh cho nam giới...



4 bước giúp bạn Squat đúng kỹ thuật...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



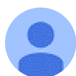
Bài trước

Tập thể hình cùng nam diễn viên "người vận chuyển"



Chưa có nhận xét nào

Google+

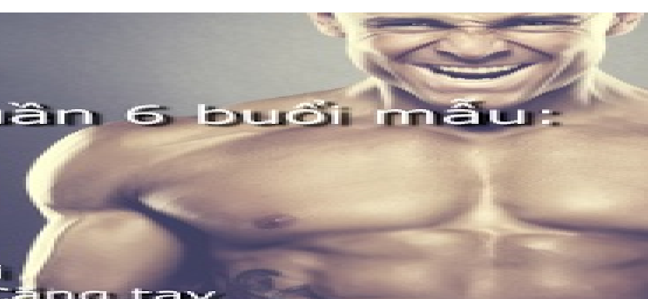


Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay...



XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



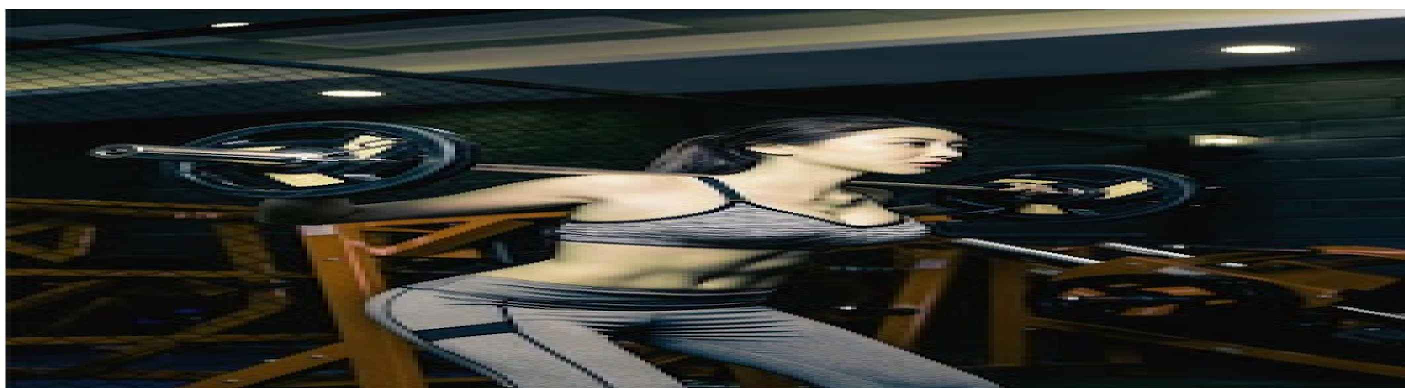
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



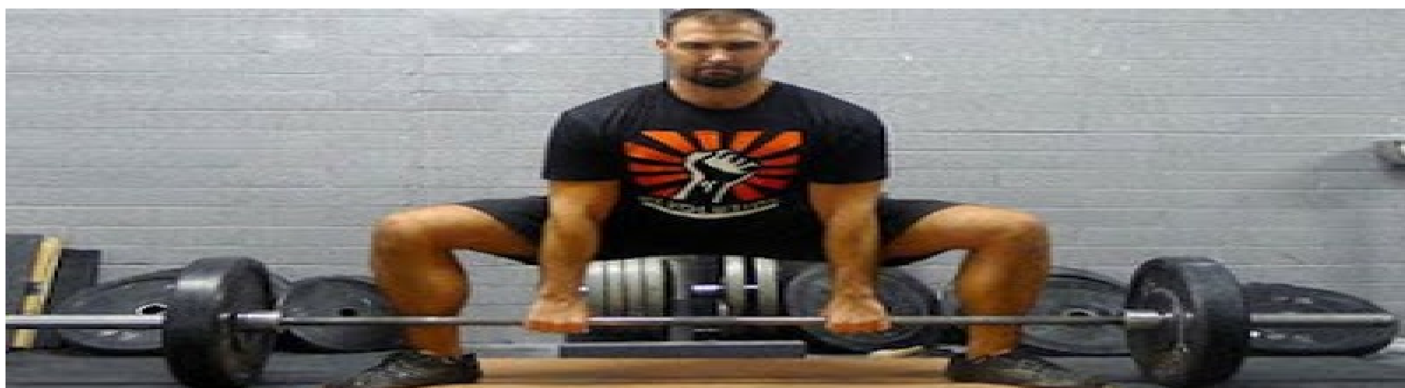
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



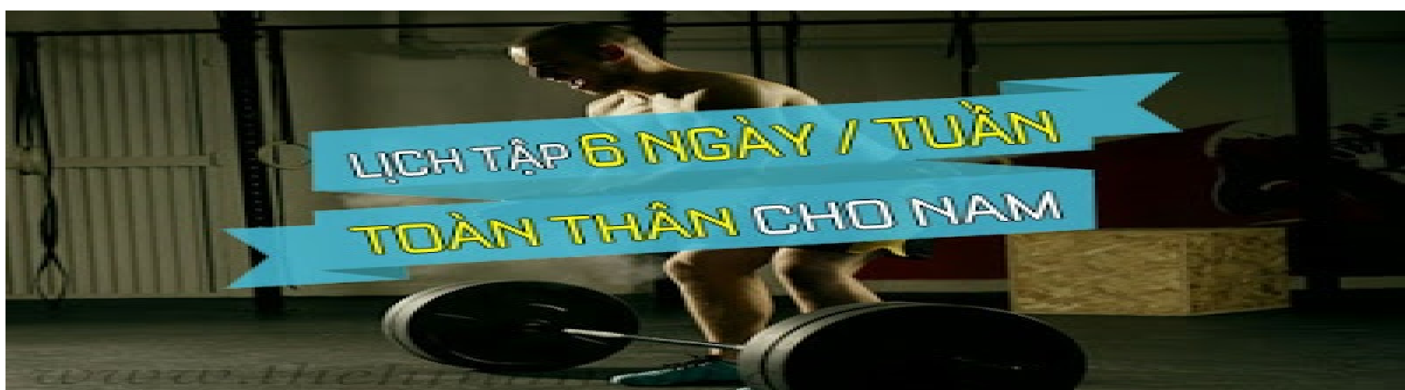
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

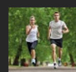
- Bí quyết gắn mi giả trông dày tự nhiên và không nặng mắt
  Chắc hẳn các bạn đã quá quen thuộc với việc gắn mi giả. Tuy nhiên bạn đã từng nghe...
- 11 bài tập giảm mỡ bụng với bóng Bosu hiệu quả và cực tốt
  Bạn luôn cảm thấy buồn mỗi lần sờ từng ngấn bụng lộ rõ? Bạn chẳng thích ai đề cập...
- Mẫu váy hoạ tiết cực xinh các nàng không thể thiếu Hè này
  Bạn đang chuẩn bị trang phục đẹp sẵn sàng cho chuyến du lịch Hè? Trang phục hoạ tiết luôn...
- 5 Bài tập vận động giúp đốt mỡ nhanh nhất không thể bỏ qua
  Bạn đang tìm kiếm những bài tập vận động để đốt mỡ hiệu quả? Bạn đang trong quá trình...
- 6 bí mật giúp bạn vượt qua chặn đua đạp xe của Ironman tốt hơn
  Bạn đang chuẩn bị cho cuộc đua ironman? Bạn đã chuẩn bị sẵn sảng cho phần chạy bộ và...

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

Bài ngẫu nhiên

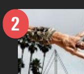

TỔNG THỐNG NGA VLADIMIR PUTIN "RỦ" THỦ TƯỚNG DMITRY MEDVEDEV TẬP THỂ HÌNH
10.02.2016 - Comments Disabled
Tập thể hình không chỉ là môn thể thao rèn luyện sức khỏe mà còn là giải trí, là dịp tụ họp những người bạn...

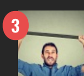

5 BÀI TẬP THỂ HÌNH DÀNH CHO CẶP ĐÔI
28.01.2016 - Comments Disabled
Thể Hình Nam gợi ý các bài tập thể hình dành cho cặp đôi giúp bạn có thêm động lực và cảm hứng để biến những...


CHẤN THƯƠNG CỔ TAY KHI TẬP THỂ HÌNH
15.01.2016 - Comments Disabled
Chấn thương cổ tay gây ra cảm giác cực kỳ khó chịu đối với người tập thể hình hoặc gym: Một cảm giác bức...

Bài mới

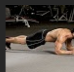
1 
6 BÀI TẬP THỂ HÌNH GIÚP NAM GIỚI CÓ BẮP CHÂN TO KHỎE
Trong bài viết ngày hôm nay, bạn sẽ được giới thiệu một số phương...

2 
TẬP THỂ HÌNH CÙNG NAM DIỄN VIÊN “NGƯỜI VẬN CHUYỂN”
Diễn viên “người vận chuyển” tập thể hình sáu ngày trong tuần, mỗi...

3 
NHỮNG TÌNH HUỐNG TAI NẠN VUI NHỘN KHI TẬP THỂ HÌNH

Clip sau đây mục đích là giải trí, vui nhộn nhưng Thể Hình Nam cũng...

Bài yêu thích


GIẢI MÃ BÍ MẬT SỨC MẠNH CỦA ĐỘNG TÁC PLANK

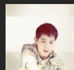
02.02.2016 - Comments Disabled

Plank (đo sàn) được xem là động tác "thần thánh" của bài tập cơ bụng, giúp giảm mỡ bụng và hình thành các múi...


DUMBBELL HIGH PULL – KÉO TẠ ĐÔI LÊN CAO

18.01.2016 - Comments Disabled

Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Dumbbell High Pull. Học kỹ thuật đúng cho bài tập kéo tạ đôi lên...


SONG JOONG KI KHOE BỤNG 6 MÚI VÀ THÂN HÌNH NÓNG BỎNG TRONG "DESCENDANTS OF THE SUN"

24.03.2016 - 0 Comments

Hãy chuẩn bị tinh thần thật tốt vì màn khoe bụng 6 múi của Song Joong Ki có thể sẽ khiến bạn không thở nổi...

